

進級基準表

1段～ベストスイマー

		8才以下	9才	10才	11才	12才	13才以上
1段 100m背泳ぎ	男	2分30秒0	2分20秒0	2分10秒0	2分00秒0	1分50秒0	1分40秒0
	女	2分30秒0	2分20秒0	2分10秒0	2分02秒0	1分54秒0	1分46秒0
2段 100mクロール	男	2分10秒0	2分00秒0	1分50秒0	1分44秒0	1分38秒0	1分30秒0
	女	2分10秒0	2分00秒0	1分50秒0	1分46秒0	1分42秒0	1分34秒0
3段 100m平泳ぎ	男	2分30秒0	2分20秒0	2分10秒0	2分04秒0	1分58秒0	1分52秒0
	女	2分30秒0	2分20秒0	2分10秒0	2分06秒0	2分02秒0	1分58秒0
4段 100mバタフライ	男	2分30秒0	2分20秒0	2分08秒0	1分58秒0	1分48秒0	1分38秒0
	女	2分30秒0	2分20秒0	2分08秒0	2分00秒0	1分52秒0	1分44秒0
5段 200m個人メドレー	男	5分00秒0	4分50秒0	4分40秒0	4分10秒0	3分50秒0	3分40秒0
	女	5分00秒0	4分50秒0	4分40秒0	4分26秒0	4分10秒0	4分00秒0
6段 200m個人メドレー	男	4分48秒0	4分35秒0	4分24秒0	3分57秒0	3分40秒0	3分30秒0
	女	4分48秒0	4分35秒0	4分24秒0	4分12秒0	3分58秒0	3分49秒0
7段 200m個人メドレー	男	4分36秒0	4分20秒0	4分07秒0	3分44秒0	3分30秒0	3分20秒0
	女	4分36秒0	4分20秒0	4分07秒0	3分58秒0	3分46秒0	3分37秒0
8段 200m個人メドレー	男	4分23秒0	4分05秒0	3分50秒0	3分31秒0	3分20秒0	3分10秒0
	女	4分23秒0	4分05秒0	3分50秒0	3分43秒0	3分33秒0	3分25秒0
9段 200m個人メドレー	男	4分10秒0	3分49秒0	3分33秒0	3分18秒0	3分09秒0	3分00秒0
	女	4分10秒0	3分49秒0	3分33秒0	3分28秒0	3分20秒0	3分13秒0
ベストスイマー 200m個人メドレー		10才以下		11・12才		13才以上	
	男	3分13秒4		2分49秒9		2分35秒2	
	女	3分13秒8		2分56秒6		2分46秒6	

※100分の1秒は切り捨て。例、[1分10秒09]⇒[1分10秒0]となります。

※5段以上の200m個人メドレーでは飛び級が出来ます。

例、4段⇒5段へのテストを受け、7段のタイムをクリアしていれば、7段となります。

注意事項

スタート・ターン・泳法などのルールに関しましては、1級までと同様になります。背泳ぎ・クロールではクイックターン、平泳ぎ・バタフライではタッチターンとなります。また、平泳ぎは『一かき一けり』がスタート後・ターン後に必要となりますので注意して下さい。